



Tibetan Buddhist Resource Center

Text Scan Input Form - Title Page

Work:	W1PD177854	ImageGroup:	I1KG15295
LCCN:	81910010	ISBN:	n/a

Title:	མ་འཕྱོག་ངང་ཐིག་ (དུས་དེབ།) ma 'khyog drang thig (dus deb/)
Author:	n/a
Descriptor:	n/a
Original Publication:	n/a;n/a
Place:	new delhi
Publisher:	l. tashi
Date:	1979-1982
Volume:	1
Total Volumes:	38
TBRC Pages:	2
Introductory Pages:	n/a
Text Pages:	n/a
Scanning Information:	Scanned at Tibetan Buddhist Resource Center, 1430 Massachusetts Avenue, Cambridge, MA 02138, USA. Comments: 9/2013

འབྲུག་རང་ཐོག

ཨ་ཁྱེ་ ༡

ཨ་ཁྱེ་ ༡

No. 1

January 1979

དཀར་ཆག་།
.....

མོག་གུངས་

ཆེད་པོར་..... ༡

པོར་གྱི་གཞན་ཕྱི་..... ༢

གསར་ལྟུང་..... ༣

གསར་མོག་དང་..... ༤

॥ མ་འཁྲུག་དྲང་ཐིག་། འི་ཤོད་དང་བྱི་ནང་གཉིས་སུ་ཡོད་པའི་ཤོད་མིའི་སྐོར་གྱི་ཆེ་མེད་དུས་དེའི་ཞིག་ཡིན་།
 དུས་དེའི་འདི་ཞིག་ཆེས་འཁེར་བའི་གནས་ཁུངས་གཞིར་བཞག་གིས་ཤོད་ནང་གི་གནས་ཚུལ་རྒྱུ་ཆེས་
 བྱེད་པ་མ་ཟད་། རང་དབང་པའི་ཆེད་ལ་སྦྱོར་བའི་བྱས་འཁྲུག་ཤོད་མི་རྒྱལ་གྱི་སྐོར་ལའང་འབྲེལ་བཅོང་
 བྱེད་པའི་གསར་དེའི་ཞིག་ཡིན་། རྩལ་བར་དུ་གསར་དེའི་འི་ཤོད་དོན་དང་ཤོད་མིའི་དཀའ་ངལ་སྐོར་
 བཟོ་བྱེད་རྩལ་པོ་བྱེད་པའི་གཞི་རྩུ་ཞིག་ལྟ་བུ་བྱུང་བྱུང་འཕད་གྱི་རེད་། མིང་རྩལ་འཁོར་བའི་བཙུན་མས་
 བྱིས་རྒྱལ་བཙུན་པོ་བཙྲིགས་པའི་བསམ་ཚུལ་ཡིན་པའི་བྱུང་བ་མེད་།

བཙུན་བྱིས་ཁག་གི་སྐོར་འབྲེལ་བཅོང་དང་དབྱུང་གནས་། བཙུན་བཙྲིགས་པར་ཡིག་བྱིས་གནང་མཁན་
 ཡོད་རིགས་ལ་དཀའ་བསྐྱེད་།

མ་འཁྲུག་དྲང་ཐིག་དང་འབྲེལ་ཡོད་ཡིག་འབྲེལ་ཁག་གཞན་གསལ་ཁུངས་སྐོར་གནང་སྐྱོད་ཡོད་པ་བརྟེན་།

Mr.L. Tashi:
 (Extension I)
 H.D.O.S. Rohit House
 Ground Floor:Tolstoy Marg.
 New Delhi-110001

གསར་རིན་།

གསར་དེའི་གཅིག་རིན་.....སྐོར་ ༡༠༠
 རྒྱ་གར་། འབྲུག་། བལ་ཡུལ་བརྒྱུ་ལུ་ལོ་གཅིག་གསར་རིན་.....སྐོར་ ༡༡༠༠
 ཞི་ཤེ་ཡ་དང་། ཡོ་རོབ་གཉིས་ལ་.....སྐོར་ ༡༥༠༠ (ཨ་རིའི་རྒྱལ་ལས་.....
 ༡༠༠
 ཨ་རི་། དང་། འི་ལུ་ཇ་ལེན་པ་གཉིས་ལ་.....སྐོར་ ༡༡༠༠ (ཨ་རིའི་རྒྱལ་ལས་.....
 ༡༠༠)
 གོང་གསལ་བྱི་རྒྱལ་ཡུལ་ཁག་ལ་མཚོ་སྐོར་ལས་བཟང་ན་.....སྐོར་ ༡༥༠༠ (ཨ་རིའི་རྒྱལ་ལས་.....
 ༡༠༠)
 བརྒྱུ་ཡིན་ན་གསར་དེའི་བཞེས་འདོད་ཡོད་རིགས་ལས་གོང་གསལ་དངུལ་སྐོར་དངུལ་སྐོར་སྐོར་གསལ་། དངུལ་
 འབྲེལ་
 ཁུངས་ལ་འཛིན་། མཐོང་སྐོར་ལོ་གསལ་ཁུངས་སྐོར་སྐོར་གསལ་ཁུངས་སྐོར་གསལ་ཁུངས་སྐོར་གསལ་
 བརྒྱུ་ཡིན་།

ཆེད་བཟུང་།

འཕགས་པ་ཀྱི་ཆ་གནད་།

.....

། ཉེ་ཆར་ རྒྱ་མིས་ཤོད་ནང་མིང་ཅན་བཙོན་པ་ཉི་ཤུ་ཅུ་གཙམ་སྒོད་བཀྲོལ་བ་དང་བ་དང་། ཡོན་པ་
མཆོག་གིས་དབྱུས་བའི་བཙན་བྱོལ་ཤོད་མི་རྒྱ་མས་རང་ཡུལ་དུ་བྱིན་ལོག་དགོས་པའི་འཁོད་བཀྲོལ་བྱས་པར་
རེ་བ་གསར་བཅངས་ཀྱིས་དོ་རྒྱུད་བྱ་དགོས་དོན་གང་ཡང་མེད་། ཐོག་མར་ ༡༩༥༥ ལོའི་ཤིང་ལངས་
ཁབས་ཤོད་མི་ཤི་སྟོང་མང་པོ་དང་མཉམ་དུ་མིང་ཅན་བཙོན་པ་དེ་དག་འཛིན་བཟུང་བྱས་པ་དང་། ད་ཆ་
མིང་ཅན་བཙོན་པ་རྒྱ་མས་སྒོད་བཀྲོལ་བ་དང་བ་ལེ་མི་རྒྱ་མིའི་རྒྱ་བརྒྱུད་བཙན་འཛུལ་རིང་ལུགས་ཀྱི་སྤྱིད་
བྱས་ཀྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་རེད་། གལ་ནེ་ཉེ་ཆར་སྒོད་བཀྲོལ་བྱས་པའི་མིང་ཅན་བཙོན་པ་དེ་དག་གི་མཉམ་དུ་
༡༩༥༥ ལོ་ནས་བཟུང་འཛིན་བཟུང་བཙོན་བརྒྱུག་བྱས་པའི་ཤོད་རིགས་སྤྱིད་དོན་བཙོན་པ་ཡོངས་རྫོགས་
སྒོད་བཀྲོལ་གྱིས་མི་མང་སྤྱི་མཚུངས་ཀྱི་ཤི་ཕན་དང་དབང་ཆ་སྤྱད་བ་ཡིན་ན་རྒྱ་མིའི་ཤོད་ནང་གྲུ་ཡངས་
སྤྱིད་བྱས་ཁ་ཆོག་དོན་འཁལ་ཡོང་རྒྱ་ཡང་། དངོས་དོན་ལ་འདི་ལས་བརྒྱུག་ནེ་ཤོད་རིགས་སྤྱིད་དོན་བཙོན་
པ་ཤི་སྟོང་མང་པོ་དང་རྩ་བར་སྤྱིད་དབང་ཤིང་འཛིན་གྱི་བཙན་བྱུགས་ལོག་མི་ཆོ་བཙོན་བཟུལ་བྱ་ལུས་རེད་།
ཡང་རྒྱ་མིས་ཤོད་ནང་གྲུ་ཡངས་སྤྱིད་བྱས་དངོས་སུ་ལག་ལེན་བཞུགས་ན་འད་དེ་མི་རྒྱ་མི་རིགས་ཆེན་པོའི་
རྒྱ་བརྒྱུད་རིང་ལུགས་མངོན་དུ་འགྱུར་ཆེད་དང་། བཙན་འཛུལ་རྒྱུན་རིང་གནས་ཐབས་ཁོ་ནའི་སྤྱད་ལས་
བདེན་པ་ཁས་ལེན་གྱིས་ཤོད་དོན་ལ་བསམས་གཞིགས་འཕྲོད་ལེམས་ཀྱི་རྒྱ་མ་པ་ཞིག་ཆ་བ་ནས་མ་རེད་།

། གྲུས་འཕྱོར་ཤོད་མིའི་ཤོངས་སྤྱོད་གཉེན་གཞིས་སུ་མ་ལུས་བ་མེད་ལ་། རང་ཉིད་ཀྱི་པ་
ཡུལ་དུ་ལོག་འདོད་དང་གཞིས་སུ་གཉེན་སྤྱོད་རྒྱ་མས་བྱུག་འཕྲད་བྱ་འདོད་མེད་པ་སུ་ཡང་ཡོད་མ་རེད་།
དོན་ཀྱང་ང་ཆོ་ཤོད་མི་ཕ་མ་སྤྱོད་མཆེད་ཁ་བྲལ་དུ་འགྲོ་དགོས་རྒྱ་དམར་བཙན་འཛུལ་གྱིས་བཙོན་པ་ཞིག་
ལས། ང་ཆོ་ཤོད་མི་ནང་ཁུལ་གྱི་འགལ་བླའི་གནས་ཚུལ་གྱིས་བཙོན་པ་ཞིག་མ་ཡིན་།

། ཤོད་དོན་འདི་ནི་གཞིས་ལུས་ས་ལ་དྲུག་དང་གྲུས་འཕྱོར་གྱི་བཅུའི་བར་ཞི་འགྲིག་ཡོང་
མིན་གྱི་གནད་དོན་ཞིག་མ་རེད་། དེ་བཞིན་རྩ་བར་ཡོད་པའི་ཤོད་རང་སྤྱོད་རྫོངས་གསར་རྩེ་ལྷ་ཡོན་ལྷན་
ཁང་དང་རྩ་བར་ཡོད་པའི་ཀྲུང་གཞིལ་གཞུང་གཉིས་དབར་མཐུན་མིན་གྱི་ཆོད་རྫོགས་ཞིག་ཀྱང་མ་རེད་།
ཕྱོགས་མཚུངས་གྲུས་འཕྱོར་རྒྱ་མས་བྱིན་ལོག་བྱ་རྒྱ་དང་གཞིས་སུ་རྒྱ་མས་ཀྱིས་བཀོད་གྲིག་བྱ་རྒྱུའི་གནད་དོན་
ཞིག་ཀྱང་མ་རེད་། ཤོད་ཀྱི་དོན་ནི་ཤོད་རྫོངས་བཙན་བཟུང་། བཙན་གནོར་། བཙན་བཙོན་། བཙན་
གཞོན་། བཙན་བཙོངས་བྱ་ལམ་རྒྱ་མི་རིགས་རྒྱ་བརྒྱུད་རིང་ལུགས་པའི་བཙན་འཛུལ་ལ་གོལ་འཛིངས་

ཏུ་བའི་འཐབ་ཅོད་ཞིག་རེད། 1

ད་ཆ་བྱེས་འཕྱོར་བོད་མིའི་ཁྲིམས་ལྟར་མི་བཅོ་ཆ་ཅམ་པོད་ཀྱི་འཕྲུལ་གཞིན་འཕྲུལ་ཆེད་བཟུང་དུ་ཡིན་པའི་གནས་
ཚུལ་གྲོང་གི་ཡོད་ཅིང་། མི་བཅོ་ཆ་རིང་ལ་མཉམ་པོད་ཀྱི་ཡིན་ཅིང་། འོན་ཀྱང་
བོད་མི་ཞིག་གིས་བོད་ཀྱི་ས་ཐོག་གོམ་བ་དང་པོ་སྤོང་བ་ཅམ་གྱིས་གཞིས་བྱེས་པོད་མི་ཡོད་ཀྱི་འཐབ་ཅོད་
དང་འབྲལ་ཡོད་སྤྱི་དོན་གྱི་གནས་ཚུལ་ཞིག་ཆགས་ཀྱི་རེད། དེ་ཅ་ན་གཞིན་འཕྲུལ་སྤྲད་བོད་བཟུང་བྱེད་
བ་དེས་བོད་རང་བོ་ན་ཅོད་ལྟམ་ལ་རི་ལྟར་མན་གྱི་རེད་དམ་། ལྟ་མི་རང་ཉིད་ལ་ཁྱི་ལ་ཞིག་མེད་ན་
བོད་དུ་བཟུང་འཐུས་ལག་འཁྱེར་སྤྲོད་ཀྱི་རེད་དམ་། གཞིན་འཕྲུལ་སྐབས་གྲང་ཆ་ག་རེ་བོད་འཆར་ཡོད་
དམ་། ལྟ་རིང་ཞིག་ནས་ལྟ་མིས་བོད་དོན་འདི་དག་མ་བདག་ནམ་ཐོས་ཀྱིས་བཟོ་བ་བཟུང་བྱེས་པའི་ཆ་
དོན་སྐོག་ཐོས་ཀྱིས་བྱི་ལ་པོད་མིའི་འཆོ་བ་ལག་རྩལ་ལ་བྱེད་གནད་དོན་ཆུང་ཆུང་ཞིག་ཏུ་བཟུང་བྱེད་
འབད་བཞིན་ཡོད་ན་། གཞིན་འཕྲུལ་སྐབས་ལྟ་མིའི་དོག་གྱིད་ཀྱི་ཡོད་མེད་དང་། སྤྱི་ཚུགས་གནས་ཆེད་
ལེགས་རྩལ་། ཆོས་བྱས་ཆོས་དང་མི་ཆོག་། རྩ་བ་ཡག་དང་རྩལ་སྐོག་སྤྱི་དོན་ལྟ་མི་མ་རེད་།

། དེང་སང་ལྟ་མིས་བོད་ནང་བྱེས་འཕྱོར་བོད་མི་རྣམས་འཕྱོ་འདུག་མ་ཤིས་པའི་
དགའ་ངལ་ནང་ཡོད་ཅེས་བོད་དུ་ཕྱག་འདོད་ཀྱིས་ཐོག་མར་ཆོད་བཞུ་ལེ་བཞུ་བཟོར་དུ་མི་ཤིག་གཅིག་
ཡོད་གི་ཡོད་ཚུལ་གྱི་དྲིལ་བཞགས་བྱགས་ཆེ་བྱ་གི་ཡོད་པའི་སྐབས་འདིར་བོད་དུ་ཕྱིན་ན་བོད་ལུས་སྐྱུ་ཟླ་
རྣམས་ལ་བསམ་ཚུལ་རི་ལྟར་ཡོད་གི་རེད་།

། བོད་དུ་འཕྱོར་མཆོམས་གཞིན་འཕྲུལ་དུ་བཟུང་མི་རྣམས་གཞིས་ལུས་མང་ཆོགས་
རྣམས་དང་མཉམ་འདྲིས་ཀྱིས་པམ་ཚུལ་བསམ་འཆར་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་དང་། བོད་རང་སྤྱོད་ཆོངས་མངའ་ཐོག་
ས་ཁྱེལ་ཁྲིམས་མ་ཆུང་པའི་བོད་ཤར་སྤྱོད་སྤྱོད་གང་སར་འདྲོ་བཟུང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད་གི་རེད་དམ་།

། བོད་སྤྱོད་ལྟ་དམར་དབང་འཛིན་པས་གང་བཞུང་ལས་བྱི་ཤང་དང་ཐོན་བཞུང་
རུ་ཤིག་སྐོག་སྤྱོད་བོད་མི་ལ་ཉིན་མཚན་འབྲེལ་དེ་ངལ་ཅོལ་བྱེས་པ་རྣམས་མཛོད་ལུང་གྱི་རེད་དམ་།

། ལྟ་ནམ་ལྟ་ཤོར་འདྲིན་དང་བོད་སྤྱོད་བཅིངས་བཟོ་ལ་དམག་མི་གསེ་བྱོང་སྤྲད་
བོད་རིགས་ངལ་ཅོལ་མི་མང་བཟུ་གཞིག་གིས་ཐོན་བཞུང་དང་པོ་བཟུང་བྱེས་པའི་བཟོ་གཞིན་དང་དཔལ་
འཕྱོར་དངོས་རིགས་རྣམས་ཞིབ་ཅིས་ཤིང་གྱི་རེད་དམ་།

། ལྟ་ནམ་གཞུང་ཆོངས་ནས་བོད་དུ་བཟུང་འཐུས་ལག་འཁྱེར་ལུས་བ་དེས་བོད་
ལྟ་ཁྲིམས་ཡིན་པར་ང་ཆོས་དོན་ལེན་བྱས་པ་མཛོན་གྱི་མ་རེད་དམ་། ལག་འཁྱེར་ལུས་བ་དེར་གནས་སྐབས་
གནད་ལག་མི་མཛོན་ཡང་རིམ་བཞིན་བྱི་ལྟ་ལྟ་ཤིང་ཤིང་ལག་གིས་བོད་དང་ལྟ་ནམ་དབང་གྱི་ཅོད་ཆོགས་
དེ་ལྟ་ནམ་གི་མང་ཆོགས་ལ་བྱར་དོན་འཛིན་བྱ་གི་མ་རེད་དམ་།

མིན་པར་ཆེན་ལྷ་མ་གྲང་བུན་དང་སྐྱེ་མཁའ་སྐྱེ་ལ་འཕྲུག་སྐྱེ་ལ་མཁའ་གྲང་བུན་པུང་བུ་ལྷ་མཁའ་པུང་པུ་མཉམ་དུ་
 ཆང་ས་ཀླབ་ཀླུ་ཡིན་པ་དང་། བད་ཅིང་ནང་གཡལ་འཁོར་དབྱིན་བྱིའི་གསར་སྐྱེ་ཤེ་ལི་ལྷོ་ལི་ལྷ་མ་རབ་
 གྱི་གསར་འཁོར་བས་བཟོད་གསལ་། བོད་གྱི་ཆས་ལྷོགས་གྱི་འགོ་འཁྲིད་གཉིས་བ་པར་ཆེན་ལྷ་མ་ར་སྐྱོ་
 འདོད་མེད་བཞིན་དུ་རང་གི་རྩ་སྒྲིལ་ཆས་གྱི་བསྐྱབ་བཟོ་མས་དང་བཟུལ་བའི་བྱ་བལྟ་དེར་ཁས་ལེན་དགོས་
 བྱུང་ཡོད་པ་དང་། ལྷ་གཞིན་ཆང་ས་ཀླབ་སའི་ཕྱོད་དེ་རང་དང་རིགས་རྩས་གཉིས་བ་མིན་པར་ཀླུ་མིགས་
 ཡིན་པ་དེར་སྐྱོ་ལམ་བྱ་གི་ཡོད་ལྷགས་བཅས་བཤད་ཡོད་པ་དང་། ཡང་གསར་འཁོར་བ་འདི་རང་ནས་
 གནས་ཚུལ་འབྱུང་ཁྱད་ས་ཚད་ལྡན་ཞིག་ནས་དྲངས་ནས་ཤད་གསལ་། ཉེ་བའི་ཆར་པར་ཆེན་ལྷ་མ་ར་ཀླུ་རྒྱ་
 དཔོན་ལག་འདང་མཐུན་མིན་སྐྱེ་རིང་ཀླུ་ས་བད་ཅིང་དུ་གཅིག་བྱས་བཞུགས་དགོས་བྱུང་གིན་དེ་ཆ་
 ཆང་རྒྱ་ན་ཅང་མང་པོ་འབྱུང་གི་ཡོད་ཚུལ་དང་། ཆང་སའི་དུས་ཆོས་བཟོན་འཁོལ་མེད་ནའང་པར་ཆེན་
 ལྷ་མའི་ཨ་མ་བག་མའི་ཤུན་བ་ཉེ་ཆེད་ཉེ་ཆར་ཁང་ནས་ཤོད་ཤེར་ལ་བྱིན་བ་རེད་ཅེས་བཤད་ཡོད་པ་དང་།

1 པར་ཆེན་ལྷ་མ་ལན་མང་བཤོད་འདས་ཟེར་ལྷགས་དང་། ཡང་ཁྱེད་ཤེས་ཤིང་སྐྱོབ་
 གས་བཟུར་བཤོད་ཆེད་སྤྱི་ཁབ་འགའ་ནང་ཡོད་ལྷགས་བཤད་ཡོད་། ཤི་ལིར་ཡོད་པའི་ཀླུ་མའི་གཞུང་ཆབ་
 ཁབ་ནས་པར་ཆེན་ལྷ་མའི་ཆང་སའི་སྐར་གནས་ཚུལ་ཤེས་གྱི་མེད་བཟོད་གྱི་ཡོད་པ་རེད་། ཡིན་ནའང་
 འདི་སྐར་བད་ཅིང་བྱི་འབྲེལ་ལས་ཁྱད་ས་སུ་འདྲི་ཅིང་བྱེད་གྱི་ཡོད་པ་རེད་། གལ་ཏེ་གནས་ཚུལ་དེ་དངོས་
 འབྲེལ་ཡིན་ན་ཀླུ་རྒྱ་ན་གས་བྱི་ཀླུ་ཡུལ་ཁག་ནང་ཡོད་པའི་བོད་རིགས་ཆ་དང་། རྩ་ལའི་ལྷ་མ་བཅས་བོད་
 ལ་འགྲུགས་ཐབས་འབོད་བཞུག་དེར་བསམ་སྐྱོ་བཟུར་བཤོད་དགོས་པའི་གཞི་རྩ་ཆགས་པ་རེད་ཅེས་དང་།

1 ཡང་ཉེན་ཤས་ཤོད་ཤིང་རྒྱ་གསར་འབྱུར་ཁབ་ནས་གསལ་པ་བཟུགས་ཕྱི་དོན་།
 བོད་པ་དང་དུ་ཡོད་པའི་བོད་མི་རྩ་མས་ཞི་བདེ་དང་རང་དབང་ཤོག་གནས་ཡོད་ན་། རྩ་ལའི་ལྷ་མས་མི་
 རིགས་མཐུན་གྱིས་གྱི་མི་ལན་དེ་གཙ་བཟུང་བྱེད་དགོས་།

465F

1 ཤིང་རྒྱ་གསར་འབྱུར་གང་དེ་རི་ཀླུ་རྒྱ་གཞུང་གི་ཡིན་པར་བཞེན་གནས་ཚུལ་ལ་ལ་
 ཆེ་བས་གཞུང་འབྲེལ་བསམ་ཚུལ་དང་སྤྱི་དབྱུས་གཉིས་མཆོན་གྱི་རེད་། གལ་ཏེ་པར་ཆེན་ལྷ་མ་ཆང་ས་ཀླབ་
 ཀླུ་མའན་ཚུལ་དེ་དངོས་འབྲེལ་ཡིན་ན་ཀླུ་རྒྱ་ན་གས་ཀྱི་འགོ་འཁྲིད་གསར་བ་ཆོའི་ཁང་ཆ་དང་ལག་ལེན་གཉིས་
 ལ་བྱེའི་ཀླུ་ཁབ་རྒྱས་དྲླུ་ས་བྱེད་འགོ་ཚུགས་གྱི་རེད་། ཡང་གནས་ཚུལ་འདིས་ཀླུ་གར་བྱི་འབྲེལ་སྒྲོན་
 ཆེན་ཀླུ་རྒྱ་གས་ཏུ་འགྲོ་ཀླུར་འབྱུར་བ་ཆེན་པོ་གང་ཡང་ཡོད་ཀྱི་མ་རེད་། ཀླུ་རྒྱ་གས་བྱི་འབྲེལ་སྒྲོན་ཆེན་ནས་
 ཏུ་གར་བྱི་འབྲེལ་སྒྲོན་ཆེན་ལ་འཁྱུག་ཏུ་བཟོད་བཟོད་དོན་། ཀླུ་རྒྱ་གས་བོད་མའི་ཤོག་བཟུ་སྤྱོད་
 བཟོན་བཞུག་བྱེད་འཆར་མེད་པ་དང་ཁོ་ཆོས་ཆོས་བྱེད་ཀླུ་རི་རང་དབང་ཆ་ཆང་ཡོད་རེད་། གལ་ཏེ་རྩ་
 མའི་ལྷ་མ་རང་ཡུལ་དུ་བྱིར་ལོག་ཡོད་པ་ཡིན་ན་ཆོས་དང་ལ་ཟེ་བྱུས་འགོག་གིན་བྱེད་གྱི་མ་རེད་ཅེས་དང་།

